causa estremecimiento, confusión, pérdida de fuerza en los músculos. Si no se trata y se para la hipotermia, conduce a la pérdida de conocimiento y a la muerte.

Los expertos en cuestiones de seguridad calculan que la mitad de las personas que mueren ahogadas, mueren debido a los efectos mortales del agua fría y no a los efectos mortales de llenarse los pulmones de agua.

Sugerencias para su seguridad personal

Siempre que vaya a pasear en un bote, sea cual sea la época del año, póngase un chaleco salvavidas o PFD (siglas en inglés que significan *personal flotation device).*

La ropa empapada de agua le dificulta mantener la cabeza por arriba de la superficie del agua.

Vístase adecuadamente.

Mantenga la cabeza cubierta. El 50% del calor del cuerpo se pierde por la cabeza. La ropa hecha de materiales sintéticos, una vez que se moja, no lo protege a uno por mucho tiempo. La lana, ya sea seca o mojada, lo protege a uno mejor de los efectos de la hipotermia.

Si se cae al agua fría, asuma una posición para reducir el escape del calor del cuerpo. En inglés esta posición se llama “Heat Escape Lessening Position” o HELP.

- Encoja las rodillas hasta el pecho, apriete los brazos contra el cuerpo y apriete las manos. Si puede cúbrase la cabeza para proteger al cuerpo y evitar la pérdida de calor.
- NO TRATE de nadar a menos que un bote, un objeto flotante o la costa estén cerca. Cuando nada, la sangre “caliente” circula por los brazos y las piernas donde se enfría rápidamente y, ¡reduce el tiempo de supervivencia en un 35 ó 50%!

HELP

Huddle

DFS-1/03

Cómo protegerse del agua fría y el hielo

Edward A. Flynn
Secretary of Public Safety

Stephen D. Coan
State Fire Marshal

P.O. Box 1025 - State Road
Stow, Massachusetts 01775
978-567-3300
www.mass.gov/dfs

Todos los inviernos, muchas personas sufren lesiones por exponerse a las inclemencias del agua fría. Algunos patinadores y pescadores en el hielo se caen por los agujeros en el hielo; otros que andan en botes y canoas se vuelcan y caen al agua helada.

Según el Servicio de Guardacostas de los Estados Unidos, más de 7,000 personas se ahogan y más de 20,000 casi se ahogan en los Estados Unidos al año. Más de la mitad de estos accidentes ocurren en ***agua fría*** (agua a menos de 70° grados F.).

¿Qué espesor se necesita para que el hielo no sea peligroso?

El hielo sobre el agua en movimiento como en los ríos, arroyos y riachuelos jamás es seguro. El espesor del hielo en lagos y charcas depende de las corrientes de agua o de los manantiales, de la profundidad y la presencia de objetos naturales como cepas de árboles o rocas. Los cambios diarios de temperatura causan que el hielo se expanda y se contraiga, lo que afecta la fuerza del hielo. Debido a estos factores, nadie puede decir que el hielo es absolutamente “seguro”.

El único lugar donde el hielo no es peligroso es en el salón de patines.

¿Qué se debe hacer si alguien se cae en un agujero en el hielo?

- **Actúe rápidamente y llame al 911 para solicitar ayuda inmediata.** Asegúrese de alertar a personas debidamente entrenadas en cómo rescatar gente y debidamente equipadas, para que acudan pronto.
- **NO SALGA a caminar sobre el hielo.** Con frecuencia los que intentan rescatar a otros terminan siendo víctimas también.
- **Alcance a la persona, tírele algo de qué agarrarse o reme hacia ella.** Extienda una rama, un palo o una escalera a la víctima. Tírele un objeto que flote, como un salvavidas o una boya, amarrados a una cuerda. Si hay un bote cerca, reme a donde esté la víctima o empuje el bote en esa dirección.

¿Cuán fría es el agua “fría”?

Por definición, cualquier agua que esté más fría que la temperatura normal del cuerpo (98.6 grados F.) es agua fría.

El agua fría elimina el calor del cuerpo 25 ó 30 veces más rápido que el aire.

El agua fría no tiene que estar helada. Para causar **hipotermia** sólo se necesita que esté más fría que su propio cuerpo.

Cuanto más baja esté la temperatura del agua, más rápidamente comienza la hipotermia.

¿Qué es hipotermia?

La hipotermia es una baja excesiva de la temperatura del cuerpo. Un descenso en la temperatura base del cuerpo a 95 grados F.